निर्देश

5 ग्राम – 1 चाय चम्मच
5 मि.ली. – 1 चाय चम्मच
125 मि.ली. – आधा गिलास जल

सावधानियां एवं दिशा निर्देश

- सुपाच्य, सामान्य एवं हल्का भोजन ग्रहण करना चाहिए।
- वमन, अतिसार/वाई एवं अम्लपित्त आदि में तला हुआ और मसालेदार भोजन लेने से बचना चाहिए।
- मुंह के व्रण (छाले), मसूड़ा शोथ, तुडिका शोथ, पायरिया में मुखीय स्वच्छता सोने से पहले तथा जागने के पश्चात बनाए रखी जाए।
- दो–तीन दिनों तक औषधि लेने के पश्चात यदि आराम न मिले तो नजदीक के चिकित्सालय में दिखाना चाहिए।

काढ़ा/क्वाथ – यह एक विधि है, जिसमें औषधि घटकों को चार गुने पानी में एक चौथाई शेष रहने तक उबाला जाता है और उसे चाय की तरह लेते हैं।

आयुष विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
रेड क्रॉस बिल्डिंग, रेडक्रॉस रोड, नई दिल्ली–110001
Visit us at: www.indianmedicine.nic.in

Designed & Printed by: delhi@spancom.in

परिचय

आयुर्वेद का उद्भव पूर्व वैदिक काल में हुआ। यह प्राचीनतम स्वास्थ्य रक्षक पद्धतियों में से एक है। इसका व्यापक प्रचलन आज भी है। इसमें जीवन के लिए निवारक और रोगहर दोनों विधियों को समग्रता से अपनाकर व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक हित किए जाने का प्रयास रहता है।

आयुर्वेद की स्थायी सफलता में से एक प्रधान कारण यह है कि इसमें रोगों से मुक्त करने तथा स्वास्थ्य को चुस्त–दुरूस्त करने के लिए देश में उपलब्ध प्राकृतिक जड़ी–बूटियों और सामग्रियों का सेवन किया जाता रहा है। इनमें से अधिकतर जड़ी–बूटियां और सामग्रियां भारत के अधिकतक घरों में आमतौर पर उपलब्ध रहती हैं। विविध प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं तथा बीमारियां इनके सम्यक सेवन से मिट सकती हैं।

इस पुस्तिका में साधारण आयुर्वेदिक उपचार दिया गया है जिसे आप अपने घर में आजमा सकते हैं। इसे अपनाइये और प्राकृतिक ढंग से स्वस्थ रहिए।

बाल रोग

रोग

1. सर्दी एवं खांसी

(सीने एवं गले में जलन/सिर दर्द)

घरेलू उपचार

i. काली मिर्च, पीपली एवं सोंठ की बराबर मात्रा, 1–2 ग्राम चूर्ण, मधु के साथ दिन में 2–3 बार।

या

ii. लहसुन की एक कली को जल में उबाल कर बनाई गई लुग्दी को 5–10 ग्राम चीनी के साथ, दिन में 2 बार।

या

iii. भुनी हुई हल्दी का राइजोम (हरिद्रा) को जलने वाली स्थिति तक भुने तथा इसका चूर्ण बनाकर, 1–2 ग्राम मधु के साथ, दिन में तीन बार।

रोग

2. वमन (उल्टी, कै) (श्वेत, पीला व हरे रंग की उल्टी)

घरेलू उपचार

i. 1–2 ईलायची के भुने हुए बीजों का चूर्ण मधु के साथ, दिन में 3 बार।

या

ii. नींबू रस 5–10 मि.ली. व थोड़ा सा नमक जल के साथ, दिन में 2–3 बार।

या

iii. नींबू रस 5 मि.ली. चीनी के साथ, एक–एक घंटे के अंतराल पर।

रोग

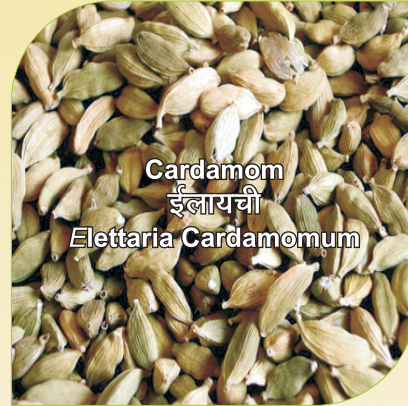
3. उदरशूल (नाभि के चारों ओर दर्द)

i. अजवायन चूर्ण 1 ग्राम, गुनगुने पानी के साथ 2–3 बार एक घंटे के अंतराल पर।

या

ii. सुखी अदरक (सौंठ), सैधा नमक (सेधाव), इलायची चूर्ण और हींग की बराबर–बराबर मात्रा को घी में भूनकर गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार।

या

iii. चुटकी भर हींग चूर्ण–गुनगुने पानी में घोल कर नाभि पर एवं उसके चारों ओर लेप करना।

रोग

4. अतिसार (निरन्तर जलीय मल)

घरेलू उपचार

i. बेल का गूदा 2–3 ग्राम, दिन में दो बार मधु के साथ।

या

ii. अनार के छिलके का 5–10 ग्राम चूर्ण/पेस्ट, मधु के साथ, दिन में दो बार

या

iii. जायफल चूर्ण 125–250 मि. ग्रा. गुनगुने पानी के साथ दिन में 2–3 बार

रोग

5. कोष्ठ बद्धता (कब्ज) (मलत्याग में कठिनता, मल काठिन्य)

घरेलू उपचार

i. हरड़ चूर्ण, काला नमक के साथ, दिन में 3 बार।

या

ii. रात्रि में सोते समय 3–5 ग्राम ईसबगोल की भूसी (छिलका), दूध से।

या

iii. मुनक्का एवं हरड़ चूर्ण, प्रत्येक 2 ग्राम दूध के साथ, सोते समय।

सामान्य व्यस्क रोग

रोग

6. कास/खांसी (सूखी खांसी, सीने में दर्द, सिर में दर्द, आवाज फअना आदि)

घरेलू उपचार

i. 2–3 लौंग को घी में भून कर मुख में रखें एवं चबाएं

या

ii. 1/2 ग्राम पीपली में सेंधा नमक मिलाकर गुनगुने पानी से दिन में दो बार।

या

iii. काली मिर्च एवं सोंठ चूर्ण 5 ग्राम सम मात्रा में, मक्खन/घी के साथ, दिन में दो बार।

या

iv. 5 ग्राम काली मिर्च, सोंठ चूर्ण एवं चीनी, बराबर मात्रा में मक्खन/घी के साथ मिलाकर, दिन में 2 बार।

रोग

7. दांत दर्द

i. लौंग तेल का फाया दुखते दांत में लगावें।

या

ii. हींग एवं नमक को दुखते दांत पर रखें।

या

iii. काली मिर्च/लौंग/अजवायन को मुंह में रखें।

,रोग

8. कान दर्द

i. अदरक के गुनगुने रस की 2–4 बूंद को कान में डालें, दिन में दो बार।

या

ii. मूली के गुनगुने रस की 2–4 बूंद को कान में डालें, दिन में दो बार।

या

iii. लहसून के गुनगुने रस की 2–4 बूंद को कान में डालें, दिन में दो बार।

रोग

9. ज्वर सहित, साधारण खांसी
(बुखार, जुकाम) (शरीर का कम तापमान, गर्मी, शरीर में दर्द महसूस करना, पसीना आना)

घरेलू उपचार

i. अदरक, काली मिर्च, पीपली एवं मुलेठी की बराबर मात्रा तथा तुलसी की 7 पत्तियों को 2–3 ग्राम काढ़ा, दिन में 2–3 बार।

या

ii. 30 ग्राम धनिया, 100 मि.ली. जल तथा चीनी का काढ़ा, प्रातः काल लें।

या

iii. 1 ग्राम पीपली का चूर्ण, 5–10 ग्राम मधु के साथ, दिन में तीन बार लें।

रोग

10. अपच (अजीर्ण) (भारीपन, गैस बनना, कब्ज या दस्त)

घरेलू उपचार

i. 5 ग्राम सोंठ को 1 लीटर जल में उबाल कर दिन में 2–3 बार लें।

या

ii. 2 ग्राम सोंठ को 3 ग्राम गुड़ के साथ, दिन में दो बार।

या

iii. एक चम्मच गुनगुने पानी में एक चुटकी हींग घोल कर, दिन में 2–3 बार।

या

iv. 3 ग्राम अजवायन, 1 ग्राम नमक, गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार।

रोग

11. वमन (पेट में से निगले खाद्य का तेजी से बाहर आना)

घरेलू उपचार

i. एक नींबू का रस, 250 मि.ली. जल के साथ, 25 ग्राम चीनी मिलाकर, दिन में 3 बार।

या

ii. 1–3 ग्राम हरड़ चूर्ण को एक चम्मच मधु के साथ, दिन में 3 बार।

या

iii. ईलायची के बीजों का भुना हुआ चूर्ण आधा ग्राम, एक चम्मच मधु के साथ, दिन में तीन बार।

रोग

12. अतिसार / दस्त (निरन्तरजलीय मल निकलना)

घरेलू उपचार

i. 1–3 ग्राम सोंठ बराबर मात्रा में चीनी के साथ, दिन में दो बार।

या

ii. 1 ग्राम भूना हुआ जीरा चूर्ण, पीपली, सौंठ एक कप, छाछ / मट्ठे के साथ, दिन में 3–4 बार।

या

iii. 5 ग्राम ईसबगोल की भूसी, एक कप दही के साथ, दिन में दो बार।

रोग

13 कब्ज

घरेलू उपचार

i. 5 ग्राम हरड़, नमक के साथ, दिन में एक बार, सोते समय।

या

ii. 2–6 ग्राम त्रिफला चूर्ण, 50 मि.ली. गुनगुने पानी के साथ, दिन में दो बार।

या

iii. 5–10 ग्राम ईसबगोल की भूसी, एक कप दूध के साथ, रात्रि में सोते समय

रोग

14. पृष्ठशूल / संधिशूल (जोड़ो एवं कमर में दर्द)

घरेलू उपचार

i. 50 मि.ली. जल में 5 ग्राम सोंठ को 20 मि.ली. शेष रहने तक उबालें तथा 5–10 मि.ली. एरण्ड तेल (अरण्डी का तेल) मिलाकर, दिन में तीन बार लें।

या

ii. 10–20 मि.ली. एरण्ड तेल, गुनगुने पानी / दूध के साथ, सोते समय।

या

iii. एक बड़े चम्मच में भुने मेथी के बीज को दूध के साथ, दिन में दो बार सेवन कराएं।